

2017 Asia Teaching by His Holiness the 14th Dalai Lama
2017 年亞洲請法團籌辦第十四世達賴喇嘛尊者講經法會
8/29~9/1，印度達蘭薩拉上城麥克羅甘吉 (McLeod Ganj, Dharamsala, India)



2017 請法籌辦委員會公開信

各位大德，吉祥如意：

恭喜各位已經順利完成報名，可以參與第十四世達賴喇嘛尊者講經法會，今年的法會為第十一屆亞洲請法團，籌辦委員會為了協助各位完成法會行前準備，於此附上重要的實用資訊。請容我們提醒大家務必詳閱**請法手冊**，以便熟悉法會流程以及相關注意事項，懇請大家列印這本手冊或保存電子檔案，隨身攜帶到達蘭薩拉以便參閱。

我們期盼和大家在達蘭薩拉會面，也預祝各位請法之旅法喜充滿。

祈願一切有情安康快樂；祈願達賴喇嘛尊者與所有尊貴的善知識法體康泰，為利眾生常轉法輪。

敬祝 旅途平安

第十四世達賴喇嘛尊者講經法會
2017 亞洲請法團籌辦委員會 敬上

請法手冊

講經法會作息時間表*

2017年八月28日~九月1日

| 日期 | 時間 | 活動 |
|------------|-------------------|---------------------------|
| 八月 28 日，週一 | 3.30pm – 4.30pm | ◆ 大昭寺報到、領取法會通行證 |
| | 4.30pm – 5.30pm | ◆ 大昭寺大殿集合、請法會前簡報 |
| 八月 29 日，週二 | 7.00am | ◆ 大昭寺大殿前廣場集合、前往講經現場就座 |
| | 8.00am – 12.00pm | ◆ 聽經聞法 |
| | 12.00pm – 1.00pm | ◆ 午齋 |
| | 1.30pm – 3.30pm | ◆ 聞法析釋 |
| 八月 30 日，週三 | 7.00am | ◆ 大昭寺大殿前廣場集合、前往講經現場就座 |
| | 8.00am – 12.00pm | ◆ 聽經聞法 |
| | 12.00pm – 1.00pm | ◆ 午齋 |
| | 1.30pm – 3.30pm | ◆ 聞法析釋 |
| 八月 31 日，週四 | 7.00am | ◆ 大昭寺大殿前廣場集合、前往講經現場就座 |
| | 8.00am – 12.00pm | ◆ 聽經聞法 |
| | 12.00pm – 1.00pm | ◆ 午齋 |
| | 1.30pm – 3.30pm | ◆ 聞法析釋 |
| 九月 1 日，週五 | 7.00am | ◆ 大昭寺大殿前廣場集合、前往講經現場就座 |
| | 8.00am – 10.00am | ◆ 聽經聞法 |
| | 10.15am – 11.00am | ◆ 請益問答 |
| | 11.00am – 12.00pm | ◆ 團體攝影留念 |
| | 12.00pm – 12.30pm | ◆ 尊者離場後，大昭寺大殿結行報告、領取尊者加持物 |
| | 12.30pm – 1.30pm | ◆ 午齋 |
| | 2.00pm – 3.30pm | ◆ 聞法析釋 |

* 尊者達賴喇嘛辦公室保留異動調整權利

請法手冊

亞洲請法團重要資訊



報到、 領取法會通行證

日期：2017 八月 28 日（週一）
時間：3:30pm – 4:30pm
地點：大昭寺
（請務必攜帶護照確認身分，以便領取法會通行證。）

經由藏傳佛法中心(TBC)或其他籌備單位報名的請法人員，都可領取到**法會通行證 (Teaching security pass)**，以便於大殿就座聽經，其他信眾不具TBC通行證，不得於指定保留區域佔位。

法會通行證僅於上述指定日期、時間發放，由請法團員個人或領隊於大昭寺領取。

請務必妥善保管法會通行證。萬一遺失，請立刻通知領隊(GL)或籌辦委員會(OC)成員。



法會行程

日期：2017年八月29日～九月1日
時間：上午八時至中午十二時（上午十點休息片刻）
地點：大昭寺大殿

- 請注意：休息時間，尊者仍會在大殿中（尊者達賴喇嘛辦公室保有時間調整彈性）。

九月1日，休息時間過後，尊者接受請益問答，隨後會與請法信眾合影留念。

- 請益問答**—座位可能會在請益時間有所調整。
- 合影留念**—基於安全以及尊者維安考量，合影採團體照相，請確實遵守合影前宣導的注意事項。

※法會完整作息時間表請詳閱作息時間表。



請法會前簡報

日期：2017八月28日（週一）
時間：4.30pm – 5.30pm
地點：大昭寺大殿

請法會前簡報於下午四點三十分開始，法會通行證以及聽經法本等會在簡報前發放，請於寺前廣場按照組別就位，等候引導進入大殿參加會前簡報。

所有請法團員都必須參加請法會前簡報，因為簡報中會宣布**重要資訊**，包括安全事宜、法會行程或規劃異動。

無法出席會前簡報者，請 Email teaching@tibetanbc.org 通知。



講經法會座位安排

每日集合時間：上午七點整

請於每日講經法會開始前，七點整在寺前廣場與同隊請法團員集合。

領隊會引導小隊成員進入大殿指定區域就座，法會開始前請向小隊領隊報到。

講經法會期間，**座位會每日輪動**，以確保每位學員都有機會盡可能坐在距離尊者較近的區域。

- 講經法會正式開始前，請在大殿內安靜等候，**務必壓低音量**，建議大家善用時間持咒或觀修。

請法手冊

請法手冊

亞洲請法團重要資訊



法會安全維護

為了確保尊者安全，大昭寺入口處會執行安全檢查。

安檢包括搜身以及隨身物品搜查。因此，建議大家攜帶隨身物品盡量從簡。

- 每日早晨請提早出門，預留充裕的時間完成安檢。此外，請勿攜帶違禁品進入法會現場。

請詳閱「法會現場違禁品說明」。



法會現場 違禁品說明

聽經法會期間，以下物品禁止攜入現場

1. 手機
2. 相機或其他具備攝影功能的裝置
3. 尖銳物品（如：美工刀、指甲剪、剪刀等）
4. 打火機、香煙、香、火柴盒
5. 易燃物

若經發現持有以上物品，必須丟棄、放回個人房間或留置大昭寺外的寄放區，才能進入大昭寺內。



翻譯

尊者講經以藏文為主，但現場聽眾可使用FM收音機收聽華語、韓語、越南語的口譯。

其他語言的口譯，視現場聽眾需求人數多寡而決定是否提供。

如需其他語言的翻譯，請於報名時向請法籌辦委員會報備。

然而，若無譯者或可用FM頻道，敬請見諒海涵。



法會現場 建議攜帶物品

法會期間，建議各位攜帶以下物品：

1. 法會通行證 (Teaching Security pass)〔在達蘭薩拉發放，必須隨身佩戴〕
2. 祈願偈頌與講經法會法本〔在達蘭薩拉發放〕*
3. 筆記本與筆
4. FM 收音機 / MP3 / MP4
5. 皮夾
6. 供茶容器
7. 個人飲用水
8. 鞋袋—進入大殿前須脫鞋，鞋袋可裝鞋，方便帶入大殿。

請法手冊

請法手冊

亞洲請法團重要資訊



行善積德的機會

傳統上，講經法會現場會提供所有信眾（包括當地藏人）茶飲，此外，為了表示敬意，也會供養僧尼二眾，以財施供養修行人。此外，午餐受供對象則包括僧團所有成員、請法團員以及信眾。

茶供與供養金由功德主與十方信眾共同支付，如欲供養，請洽籌辦委員會設置在寺前廣場的捐款櫃檯。

然而，如有意供養、贊助，為了方便籌辦委員會規劃、籌備，建議各位在講經法會之前，先行 Email 到 teaching@tibetanbc.org 與我們聯繫。



服裝儀容

講經法會在大殿內進行，為表示對於三寶、尊者、佛法的虔敬，法會現場穿著務必端莊得體。

- **請勿穿著**無袖上衣、短褲或膝蓋以上長度的褲、裙，女性請避免穿著細肩帶上衣。

九月已近季風雨季尾聲，仍有間歇陣雨、天氣轉涼。

請攜帶披肩以及外套之類的保暖衣物，隨時注意保暖、預防風寒。



法會期間用餐

所有請法團員，凡已向亞洲請法籌辦委員會完成線上報名，在講經法會四天期間，皆可享用午齋。

寺前廣場會搭設大型活動帳篷，作為午齋用膳區，請出示法會通行證以便進入用膳區用餐。

可以攜帶個人餐具、食器。

其他時間用餐請自行負責。

若向旅行社報名，請洽旅行社業務代表，詢問用餐資訊。

請法手冊



講經法會前行煙供法會 懸掛風馬旗

過去八年，每年都會在請法之前舉辦煙供法會，
2016年起歡迎所有請法信眾參加。

煙供法會旨在吉祥法行之前淨障、消災、祈福。

歡迎大家參加法會祈願。

日期：2017年八月28日，週一

時間：上午7:30~9:30

地點：大昭寺後山搭建祈願處，佛塔附近

若不清楚如何前往法會地點，請於上午 7 點 15 分在大昭寺旁的 1-2 café 集合，籌辦委員會有
人員會引導大家前往。

我們會為大家準備哈達以及風馬旗，如有意願參與法會，請事先 Email 到
admin@tibetanbc.org 表明參加，以便我們事先準備充分的數量。

哈達與風馬旗的費用，會在法會當天告知大家。此外，煙供法會有三至四位修法的僧眾，有
意供養者可事先準備供養金。

請法手冊

其他請法相關須知

印度旅行應該攜帶物品

前往達蘭薩拉建議攜帶物品（此為參訪寺院以外的用途；尚有其他項目請自行考量）

1. 手電筒、電池（印度常臨時停電）
2. 雨傘、雨衣、其他雨具（請法期間為季風盛行季節）
3. 鞋子應該防水或容易陰乾
4. 個人藥品（特別是胃腸、感冒藥）以及個人清潔、衛生用品
5. 防蚊（蟲）液
6. 睡袋
7. 電熱水壺（煮開水用）
8. 充足現金

若曾暈車，建議在行經山路之前，就服用防止暈車用藥。

盡量避免攜帶過多貴重物品到達蘭薩拉或進入講經法會現場

健康與疫苗

參加講經法會，應當保持身體健康。

個人需求的疫苗與藥物等相關問題，請諮詢家庭醫師，特別是醫療狀況特殊者。出發前，身體若已感到不舒服，請於登機前諮詢家庭醫師。

在印度停留期間，避免飲用生水、食用未充分烹煮的食物。

飲食方面，請一律食用熟食與罐裝飲用水。

醫療協助與緊急聯絡

講經法會期間，諮詢服務台附近的行政辦公室內，會有緊急醫療站（備有簡易藥物）。

如須協助，請洽志工人員。

如需緊急醫療協助，亦可聯絡當地醫院：-

The Tibetan Delek Hospital:

Phone: +91-1892-22053/23381;

Fax: +91-1892- 22406/24957

電力與電壓

印度電力為 220 volts AC，使用兩圓插頭(2-pin plug)。〔譯者附註：建議自備萬國插座。〕

請法手冊

達蘭薩拉相關資訊

地理位置

達蘭薩拉暱稱印度小拉薩，是第十四世達賴喇嘛尊者的駐錫地，以及西藏流亡政府所在地，隸屬印度北方喜馬偕爾邦(Himachal Pradesh)。

達蘭薩拉分為兩個部分，Kotwali Bazaar以及谷地下部這塊區域（平均高度1,250公尺）稱為下達蘭薩拉，而海拔高度將近1,800公尺的麥羅甘吉(McLeod Ganj)以及鄰近區域則稱為上達蘭薩拉。

上達蘭薩拉位於外喜馬拉雅山比爾本賈爾區(the Pir Panjal)道蘭達山脈(the Dhauladhar range)山咀，景觀視野包括壯麗的道蘭達山脈位於高處，以及下方的康格拉谷(the Kangra Valley)。道蘭達本意為「白色山脊」，這群歎為觀止、白雪皚皚的山峰從康格拉谷拔地而起、直衝雲霄至 5,200 公尺高。

前往達蘭薩拉交通方式

前往達蘭薩拉的交通方式很多，以下是比較常見的途徑。

1) 德里—達蘭薩拉

在德里機場內，可以先在計程車櫃檯購買計程車乘車券，前往藏人村Majnuka Tila。每日晚上6點30分都會有40人座的遊覽車出發前往達蘭薩拉。

若不考量突發的交通狀況，德里至達蘭薩拉車程約12個小時。

2) 佳木—達蘭薩拉；

安李察爾—達蘭薩拉

需安排至機場或飯店接送以便轉乘至達蘭薩拉。

以下為預估旅行時間，須另行考量突發交通狀況

- 佳木出發：3 ~ 4個小時
- 安李察爾出發：6 ~ 7 個小時
- 德里出發：12 ~ 14 個小時

規劃行程時如需進一步協助，
可以聯絡當地旅行社代表

姓名：蔣揚 Jamyang

Email: jamyang.gyatso7@gmail.com

請法手冊

海拔高度

海拔 1,250 ~ 1,800 公尺

天氣

七月至九月是季風盛行季節，因此，請攜帶雨傘或雨衣，鞋子應該防水或容易陰乾。

八至九月氣溫約攝氏14至24度之間。

行動通訊

藉由印度當地電信網路，可使用漫遊服務，也可在達蘭薩拉以合理價格購買到短期預付SIM卡。

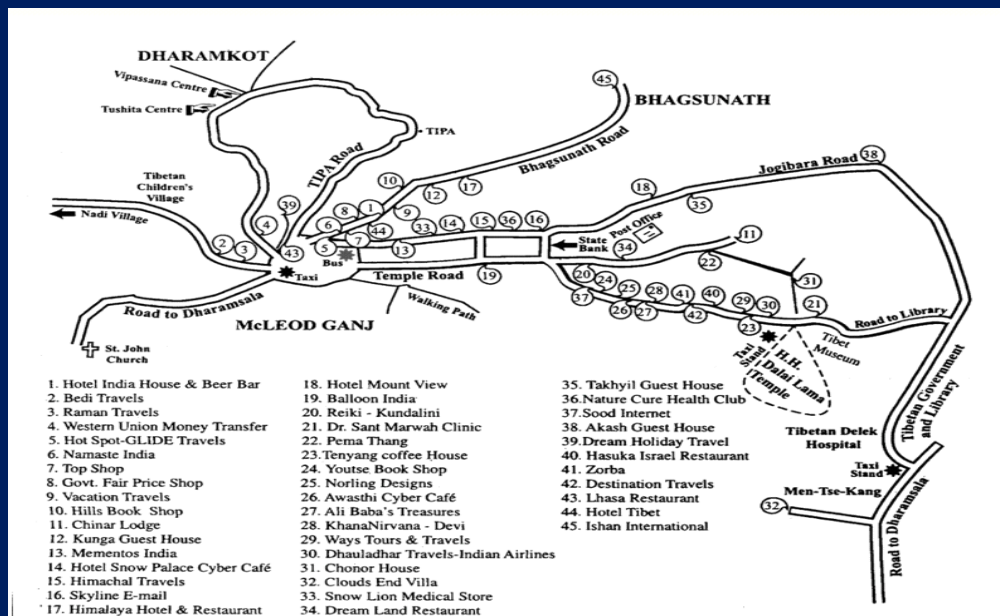
購買SIM卡，必須繳交彩色相片一張、護照影本一份。

網路咖啡廳很多，收費合理（大約每小時 30 盧比）。

換匯

貨幣兌換商店在達蘭薩拉隨處可見，主要貨幣包括美元、英鎊、歐元、新加坡幣多數都可兌換。

參考地圖



最新地圖請點選以下連結：

<https://www.google.com/maps/d/viewer?hl=en&mid=1fYtTZee2HSJ9ypXBtUBBkGOVIXI>